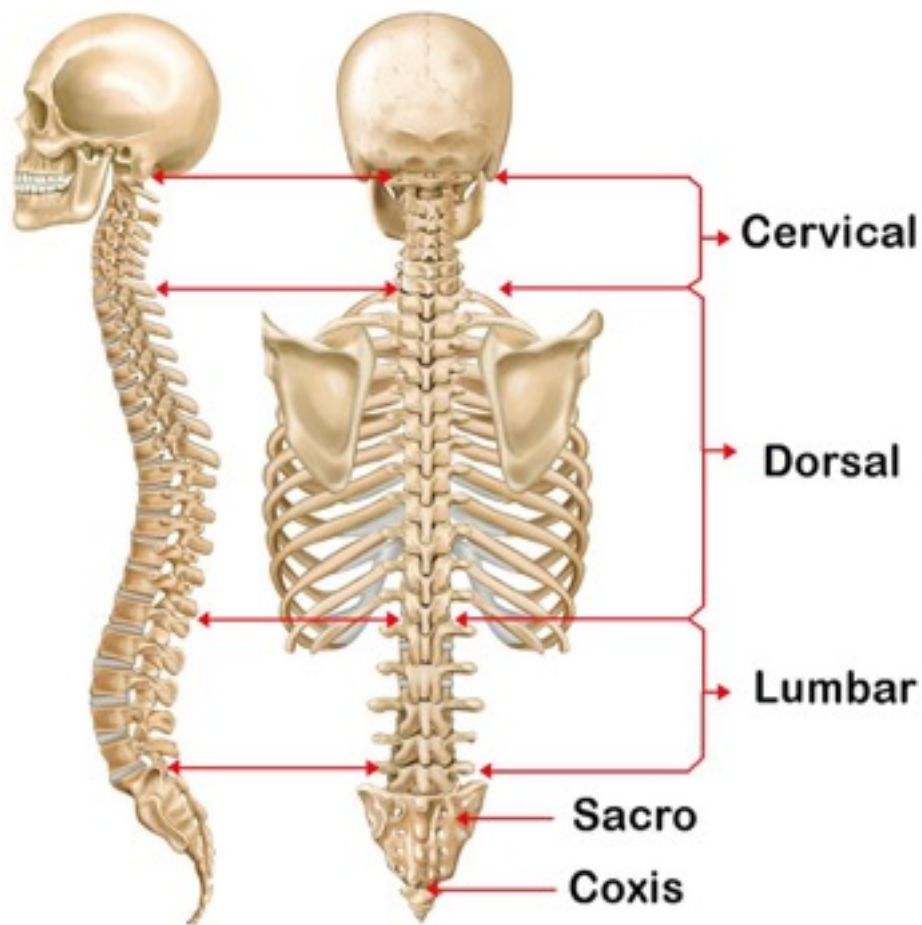
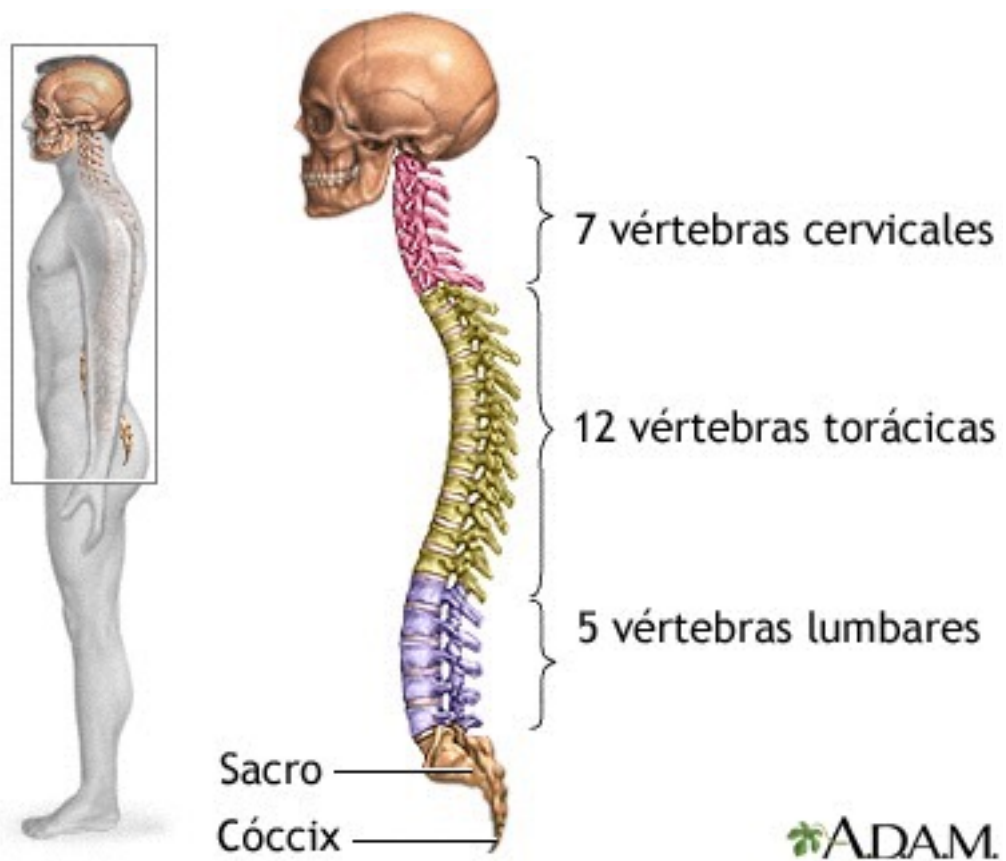
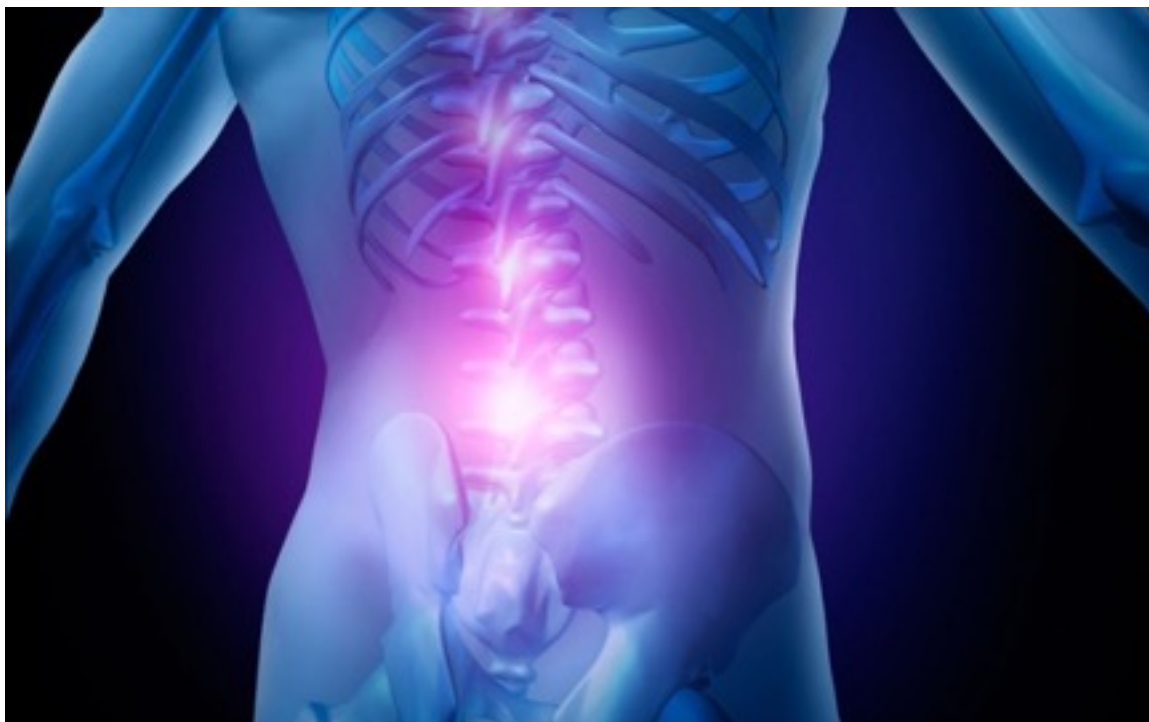


La columna vertebral





Las Hernias



Los problemas de hernia de disco son frecuentes en la mayoría de los estudios de Pilates.

Los discos intervertebrales representan alrededor del 25% de la altura total de la columna vertebral. Tienen la función de amortiguar el impacto y proporcionar movilidad a la columna, son formados de fibrocartílago avascular y no inervadas, con regeneración limitada.

La parte periférica es conocida como anillo fibroso y la porción interna del núcleo pulposos – estos absorben compresión axial alrededor de 85%.

Definiendo la Hernia de Disco



El término hernia se refiere a un órgano (o parte de un órgano) que sale de su lugar de origen, de manera natural o accidental.

No hay consenso sobre su grados / clasificación, pero la mayoría de los médicos no considera el grado I (protusión) como hernia. La gravedad de las señales, síntomas y indicación quirúrgica depende de la compresión de los tejidos adyacentes y de las limitaciones del paciente.

El dolor referido de la hernia es por la compresión de los tejidos inervados tal como la(s) raíz (ces), nervio(s), ligamentos, la medula espinal y no por el extravasamiento del núcleo pulposo para el anillo fibroso una vez que no son inervados.

A partir de los 25 años de edad inicia la degeneración del anillo fibroso, que puede progresar a la salida del núcleo pulposo de su lugar de origen. Los factores de riesgo para la hernia de disco son:

- Genética
- Debilidad Muscular
- Obesidad
- Y estilo de vida sedentario

Afecta principalmente a la columna lumbar y cervical. Las hernias cervicales aumentaron en gran medida la incidencia debido al estilo de vida actual con el uso de los smartphones, tablets y computadoras.

Las hernias lumbares son más frecuentes en los niveles L5-S1, pues es una región de mayor presión y una transición entre el segmento móvil (L5) para el segmento fijo (S1), además de ser una región de mayor compresión.

La hernia de disco es en su mayoría posterior o posterolateral, y así están contraindicados los ejercicios que aumentan la presión sobre los discos en el sentido posterior, como en los movimientos de flexión y la rotación de la columna – por ejemplo como los ejercicios roll up, roll over, saw y teaser.

El instructor de Pilates también debe evitar los ejercicios en sedestación con la columna a los 90 grados, ya que en esta posición se aumenta la fuerza de cizallamiento del disco, sobre todo cuando se realiza una flexión del tronco suave, lo que puede evolucionar hacia un mayor grado de lesión del disco.

Esto no quiere decir que el paciente nunca hará que la flexión del tronco, sin embargo, la evolución de los ejercicios debe hacerse con precaución.

También es importante que el paciente tenga conciencia corporal, mantenga la columna vertebral neutra, el crecimiento axial y la correcta activación del powerhouse para estabilizar los discos y evitar una mayor compresión.



Ejemplos de problemas en los discos

